

**LITERATURE REVIEW PENGARUH TERAPI BEKAM  
BASAH TERHADAP KUALITAS TIDUR  
KLIEN HIPERTENSI**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
ERFAN SETYO AJI ISMAIL  
1610201080**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**LITERATURE REVIEW PENGARUH TERAPI BEKAM  
BASAH TERHADAP KUALITAS TIDUR  
KLIEN HIPERTENSI**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
ERFAN SETYO AJI ISMAIL  
1610201080**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**HALAMAN PENGESAHAN**

***LITERATURE REVIEW* PENGARUH TERAPI BEKAM  
BASAH TERHADAP KUALITAS TIDUR  
KLIEN HIPERTENSI**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
ERFAN SETYO AJI ISMAIL  
1610201080**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima  
Sebagai Syarat Gelar Sarjana Keperawatan pada  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : AGUSTINA RAHMAWATI, S.Kep.,Ns., M.Kep  
26 September 2020 10:22:28



# **LITERATURE REVIEW PENGARUH TERAPI BEKAM BASAH TERHADAP KUALITAS TIDUR KLIEN HIPERTENSI<sup>1</sup>**

Erfan Setyo Aji Ismail<sup>2</sup>, Agustina Rahmawati<sup>3</sup>

---

## ABSTRAK

---

**Latar Belakang:** Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, lama waktu tidur, dan keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Klien hipertensi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, disebabkan oleh tingginya tekanan darah, nyeri tengkuk, dan sirkulasi darah yang terhambat. Kondisi ini dapat diobati dengan terapi bekam basah. Terapi bekam dapat menstimulus saraf. Sehingga bekam mampu memberikan efek *mikrosirkulasi* pembuluh darah yang dapat memberikan efek relaksasi, menghilangkan nyeri pada otot, menurunkan tekanan darah serta memperbaiki kualitas tidur.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh terapi bekam basah terhadap kualitas tidur klien hipertensi

**Metode:** Penelitian ini menggunakan studi literature, penulisan jurnal melalui *data base* Google Scholar dan Portal Garuda, dengan kata kunci “terapi bekam basah”, kualitas tidur”, dan “klien hipertensi” didapat populasi sejumlah 114 jurnal, sampel yang digunakan adalah 5 jurnal dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yang didapat berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

**Hasil:** Berdasarkan hasil artikel yang dianalisa didapatkan bahwa terapi bekam basah dapat memengaruhi kualitas tidur klien hipertensi.

**Simpulan dan Saran:** Terapi bekam basah dan kualitas tidur klien hipertensi terdapat pengaruh, dibuktikan secara kualitatif bahwa klien hipertensi merasa rileks dan tertidur saat menjalani bekam. Untuk penulis selanjutnya perlu dilakukan review jurnal yang lebih banyak baik jurnal internasional maupun nasional, dan dilakukan penelitian secara kuantitatif.

Kata kunci : Terapi bekam basah, kualitas tidur dan klien hipertensi.  
Kepustakaan : 13 Jurnal, 7 Internet, 13 Buku  
Jumlah halaman : ix, 55 Halaman, 3 Tabel, 2 Skema, 7 Lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

# EFFECT OF WET *BEKAM* THERAPY ON SLEEP QUALITY OF CLIENTS WITH HYPERTENSION: A LITERATURE REVIEW

Erfan Setyo Aji Ismail, Agustina Rahmawati

## ABSTRACT

**Background:** Sleep quality is a measure where a person can easily start sleeping, maintain sleep, sleep duration, and complaints that are felt during sleep or after waking up. Clients with hypertension tend to have poor sleep quality, caused by high blood pressure, neck pain, and obstructed blood circulation. This condition can be treated with wet *bekam* (cupping) therapy. Cupping is a treatment by sucking on the skin and tissue under the skin, then making an incision and suctioning the blood, the blood that comes out is dirty blood. Cupping therapy can stimulate nerves at meridian points that contain lots of myoglobin, mast cells, plexus nerve fibers. Cupping can provide a microcirculation effect of blood vessels that can provide a relaxing effect, relieve pain in muscles, lower blood pressure and improve sleep quality.

**Objective:** The study aimed to explore the effect of wet cupping therapy on the sleep quality of hypertensive clients.

**Method:** This study employed a literature study. Journal searching was conducted through the Google Scholar data base and Garuda Portal, with the keywords "wet cupping therapy", sleep quality, and "hypertensive clients". The population was 114 journals. The samples were 5 journals taken through purposive sampling which was obtained based on inclusion and exclusion criteria.

**Result:** Based on the results of the analyzed articles, it was found that wet cupping therapy could affect the sleep quality of clients with hypertension.

**Conclusion and Suggestion:** There is an effect of wet cupping therapy in sleep quality of clients with hypertension. It was proven qualitatively that clients with hypertension feel relaxed and fall asleep while undergoing cupping. For further research, it is necessary to review journals in scope of international and national, and to conduct quantitative research.

**Keywords** : Wet Cupping Therapy, Sleep Quality and Clients With Hypertension.

**References** : 13 Journals, 7 Websites, 13 Books

**Number of pages** : ix, 55 Pages, 3 Tables, 2 Schemes, 7 Appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Program of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Nursing Program of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun (2015, dalam Kemenkes 2018) menyatakan bahwa sekitar 1,13 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami penyakit hipertensi dan jika tidak ditangani dengan baik diperkirakan pada tahun 2025 penderita hipertensi akan mengalami peningkatan sebanyak 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. WHO memperkirakan setiap tahun 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling mematikan dan paling berbahaya karena penyakit ini menyerang tanpa keluhan sehingga penderita tanpa sadar mendapati komplikasi dari hipertensi atau sering disebut "*The silent killer*" (Kemenkes, 2018). Berdasarkan data RISKESDAS terbaru di tahun 2018 menyatakan bahwa terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari 25,8 % pada tahun 2013 menjadi 34,1 % pada tahun 2018 dan provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menempati urutan ke 12 dengan penderita hipertensi terbanyak, serta dari tahun ketahun DIY mengalami peningkatan dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia.

Penderita hipertensi apabila tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan masalah yang cukup serius, hipertensi menyebabkan infark miokard, stroke, angina pectoris, serta kematian (PERKI, 2015). Penderita hipertensi juga sering mengalami beberapa gangguan. Salah satunya mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh tingginya tekanan darah sistolik dan diastolik, yang dapat mengganggu konsentrasi untuk tidur nyenyak. Selain itu pada penderita hipertensi sering merasa nyeri kepala, nyeri tengkuk serta pegal pegal pada

area bahu yang dapat mengganggu kualitas tidur.

Menurut Nagai dan Kario (2012 dalam Ratih, Joko & Suratun, 2019) Kualitas tidur yang buruk akan memicu gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis tubuh yang dapat mengakibatkan menurunnya kualitas hidup, daya ingat menurun, mudah marah, sering menguap, kehilangan gairah, meningkatkan rasa malas, penurunan sistem imun, depresi serta meningkatkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pengendalian tekanan darah dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik secara farmakoterapi maupun non farmakoterapi. Pengobatan dengan non farmakoterapi dinilai lebih aman, efektif dan praktis. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan adalah terapi komplementer bekam basah.

Bekam adalah suatu teknik pengobatan mengeluarkan zat toksik yang tidak tereksresikan oleh tubuh melalui lapisan kulit menggunakan gelas atau tabung vakum yang ditelungkupkan pada permukaan kulit agar menimbulkan bendungan lokal (Majid, 2009). Terapi bekam terbagi menjadi dua jenis yaitu terapi bekam kering dan terapi bekam basah. Terapi bekam pada klien hipertensi dapat menggunakan bekam basah, yang akan memberikan efek mengurangi rasa nyeri, menghilangkan nyeri bahu atau pegal – pegal, menurunkan kadar tekanan darah pada penderita hipertensi, memberikan rasa rileks, serta memperbaiki kualitas tidur. Bekam basah juga merupakan pengobatan yang sangat baik dalam penyembuhan penyakit.

Menurut penelitian (Ria, Wahyudi, dan Zuhrotul 2015) dengan terapi bekam dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh, hal ini dikarenakan

terapi bekam basah dapat menstimulus saraf pada titik bekam yang merupakan meridian. Meridian merupakan daerah yang banyak mengandung mioglobin. Jaringan di sekitar titik bekam juga terdapat banyak sel mast serta terdapat banyak serabut saraf pleksus. Semua faktor ini membuat titik bekam lebih sensitif terhadap rangsangan, sehingga bekam mampu memberikan efek mikrosirkulasi pembuluh darah yang dapat menurunkan kelelahan otot yang kaku sehingga memberikan efek terhadap kualitas tidur. Terapi bekam basah juga membantu merileksasikan tubuh sehingga dalam kondisi rileks yang sempurna seluruh sel dalam tubuh akan mengalami reproduksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tumbuh seimbang dan pikiran mengalami penyegaran.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian kualitatif dengan pendekatan literature review dengan metode pencarian menggunakan electronic data base. Metode Pencarian jurnal melalui Google Scholar dan Portal Garuda. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal yaitu terapi bekam basah, kualitas tidur, klien hipertensi yang berjumlah 144 jurnal tetapi penulis hanya mengambil 5 jurnal sesuai dengan kriteria inklusi yaitu jurnal intervensi terapi bekam basah untuk mengatasi masalah kualitas tidur klien hipertensi yang dapat diakses full text, menggunakan bahasa indonesia, tahun jurnal yang digunakan dibatasi 2015 – 2020.

#### **HASIL**

Berdasarkan literature review dari kelima jurnal mengenai Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Kualitas Tidur Klien Hipertensi. Terdapat pengaruh tekanan darah sebelum dan

setelah dilakukan pembekaman. Dari jurnal tersebut bahwa terapi bekam dapat mempengaruhi kualitas hidup menjadi meningkat. Salah satu bukti bahwa kualitas hidup meningkat pada faktor fisiologi yakni kualitas tidur klien hipertensi membaik setelah dilakukan terapi bekam. Dibuktikan secara kualitatif bahwa klien mengatakan rileks, nyaman dan tertidur saat menjalani proses pembekaman.

#### **PEMBAHASAN**

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Kemenkes, 2018). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling mematikan dan paling berbahaya karena penyakit ini menyerang tanpa keluhan sehingga penderita tanpa sadar mendapati komplikasi dari hipertensi atau sering di sebut “The silent killer” (Kemenkes, 2018).

Penderita hipertensi juga sering mengalami beberapa gangguan yakni gangguan tidur yang disebabkan oleh tingginya tekanan darah sistolik dan diastolik, yang dapat mengganggu konsentrasi untuk tidur nyenyak. Selain itu pada penderita hipertensi sering merasa nyeri kepala, nyeri tengkuk serta pegal pegal pada area bahu yang dapat mengganggu kualitas tidur. Sejalan dengan penelitian dari Ratih, Joko & Suratu (2019) Penderita hipertensi kerap mengalami kegelisahan, sulit bernafas dan perubahan pada retina yang dapat mengganggu kualitas tidur. Kualitas

tidur yang buruk akan memicu gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis tubuh yang dapat mengakibatkan menurunnya kualitas hidup, daya ingat menurun, mudah marah, sering menguap, kehilangan gairah, meningkatkan rasa malas, penurunan sistem imun, depresi serta meningkatkan tekanan darah pada penderita hipertensi,

Hipertensi dapat dikendalikan dengan berbagai cara, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Pengobatan dengan non farmakologi dinilai lebih aman, efektif dan praktis (Umar, 2012). Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan adalah terapi komplementer. Bekam merupakan salah satu terapi komplementer. Bekam adalah suatu pengobatan dengan cara menghisap pada area kulit dan jaingan dibawah kulit, kemudian dilakukan penyayatan dan penghisapan darah, darah yang keluar merupakan darah kotor. Sejalan dengan penelitian dari Surahmat, Raden. Dan Nanda Rizki, D (2017), yang menyatakan terapi bekam merupakan terapi non farmakologi yang sangat cocok untuk penderita hipertensi karena pada saat proses pembekaman akan terjadi pengeluaran beberapa zat yang akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga memberikan efek penurunan tekanan darah. Selain itu terapi bekam juga memberikan efek menenangkan syaraf simpatik (*simpatic nerveouse system*), saraf simpatik ini menstimulus sekresi enzim yang berperan sebagai *angiotensin renin*, ketika semua sistem ini tenang dan aktivitasnya berkurang maka tekanan darah akan menurun. Sama halnya dengan penelitian dari Sormin, Tumiur (2018), yang mengatakan terapi bekam merupakan terapi yang sangat baik untuk penderita hipertensi. Terapi

bekam pada penelitiannya menggunakan bekam basah metode sayatan dengan menggunakan pisau bedah, sebelum melakukan penyayatan dilakukan massage terlebih dahulu untuk memberikan rileksasi. Terapi bekam basah dilakukan dua kali dengan jarak dua minggu. Sehingga memberikan efek yang sangat signifikan, tekanan darah kembali menjadi normal.

Terapi bekam basah dapat mempengaruhi kualitas hidup pada penderita hipertensi, dikarenakan pelepasan serotonin yang dikeluarkan oleh trombosit yang tertarik ke daerah inflamasi. Fungsi serotonin diantaranya sebagai pengatur nafsu makan, mengatur *mood*, kualitas tidur, dan kontraksi otot (Umar, 2012). Sejalan dengan penelitian dari Fatonah, Siti., Tori, Rihiantoro., dan Titi, Astuti (2015), serta penelitian dari Syahputra, Andika. Wan Nishfa, Dewi., dan Riri, Novayelinda, (2019), yang menyatakan bahwa bekam basah berperan mengaktifkan serotonin, serotonin merupakan *neurotransmitter monoamino* yang disintesis pada neuron neuron serotonegris dalam syaraf pusat. Serotonin ini dikeluarkan oleh trombosit yang tertarik kedaerah inflamasi, dan memiliki efek vasodilator dan vasokontroktor, tergantung dimana tempat pelepasannya. Sehingga manfaat terapi dari terapi bekam terhadap kualitas hidup dapat dikelompokan menjadi 4 aspek, yakni perubahan fisiologis, perubahan respon psikologis, perubahan dalam interaksi dan dukungan sosial, serta perubahan dalam aspek lingkungan ekonomi. Pada aspek perubahan fisiologis, terapi bekam memberikan efek relaksasi yang menghilangkan rasa nyeri pada pasien hipertensi serta memperbaiki kualitas tidur sehingga kualitas tidur menjadi



lebih baik. Klien menjadi lebih nyaman, tenang, rileks, kualitas tidur meningkat dan tekanan darah kembali normal.

Pada aspek psikologis terapi bekam memberikan perasaan nyaman dan tenang. Melalui terapi bekam memberikan efek relaksasi dan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang terjadi karena peningkatan vasodilatasi pembuluh darah, serta mengurangi sekresi hormon stres (Syahputra, Andika. Wan Nishfa, Dewi., dan Riri, Novayelinda, 2019). Rasa nyaman dan enak dari terapi bekam akan memberikan dampak positif bagi klien berupa rasa nyaman, tenang, rileks dan stres menurun. Pada aspek perubahan dalam interaksi dan dukungan sosial, Syahputra, Andika. Wan Nishfa, Dewi., dan Riri, Novayelinda, (2019) menjelaskan bahwa setelah menjalani terapi bekam klien dapat menjalani aktivitas sosial yang sebelumnya terhambat disebabkan oleh gejala dari hipertensi berupa nyeri tengkuk dan kepala, sehingga setelah mendapatkan terapi bekam klien menjadi leluasa dalam mengikuti rutinitas sosial berupa majelis ta'lim. Pada aspek perubahan lingkungan ekonomi, klien hipertensi setelah dilakukan terapi bekam tidak merasa adanya beban penggunaan biaya pengobatan, karena pengobatan alternatif komplementer dinilai lebih terjangkau dan lebih aman.

Syahputra, Andika. Wan Nishfa, Dewi., dan Riri, Novayelinda, (2019), mengatakan secara fisiologis tubuh mengalami rileksasi setelah dilakukan pembekaman. Saat kondisi rileks peredaran darah mengalirkan darah secara lancar keseluruh tubuh, pada kondisi ini tubuh berada pada keadaan yang nyaman, sehingga tidur menjadi nyenyak, kepuasa saat tidur meningkat serta kualitas tidur meningkat, didukung

dari ungkapan beberapa responden yang mengatakan bahwa selama dilakukan pembekaman klien merasa nyaman dan tertidur saat menjalani pembekaman.

Efektifitas terapi bekam dari kelima jurnal tersebut sejalan dengan teori *reflek zone theory* (RZT) yang menjelaskan bahwa ketika suatu organ mengalami sakit, maka organ tersebut mengirimkan sinyal ke kulit melalui syaraf ototnom, kemudian kulit merespon dengan menjadi nyeri, lunak dan pembengkak. Ketika proses pembekaman dilakukan, reseptor kulit akan diaktifkan sehingga akan menghasilkan peningkatan sirkulasi udara dan suplai darah ke kulit dan organ internal terpenuhi melalui koneksi saraf. Karena apabila dilakukan pembekaman pada suatu titik titik bekam maka akan terjadi kerusakan *cell mast* dan kerusakan lainnya pada kulit (kutis), jaringan bawah kulit (sub kutis), *fascia*, serta otot. Akibat terjadinya kerusakan ini tubuh melepaskan beberapa zat seperti *serotonin*, *histamin*, *bradikinin*, , *slow reacting subtabce* (SRS) dan zat lainnya, sehingga menyebabkan terjadinya dilatasi *kapiler* dan *arteriola*, serta *flare reaction* pada area yang dibekam. Selain itu dilatasi kapiler juga dapat terjadi di tempat lain yang jauh dari pembekaman. Dari peristiwa tersebut menyebabkan terjadinya perbaikan *mikrosirkulai* pembuluh darah, yang mengakibatkan timbulnya efek relaksasi (pelepasan) otot – otot yang kaku serta akibat dari vasodilatasi pembuluh darah menyebabkan tekanan darah menjadi stabil. Efek lain dari proses pembekaman adalah dilepaskannya *corticotrophin releasing faktor* (CRF), serta *Releasing factors* lainnya oleh *adenohipofise*, dan *corticosteroid*. Selanjutnya menyebabkan terbentuknya ACTH, *corticotrophin*, dan

*corticosteroid* sebagai kompensasi tubuh, sehingga tubuh menjadi stabil dan rileks.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Dari jurnal tersebut terdapat pengaruh antara terapi bekam basah terhadap kualitas tidur klien hipertensi dibuktikan secara kualitatif bahwa klien hipertensi mengatakan rileks, nyaman dan tertidur saat menjalani proses pembekaman, serta pada faktor fisiologi yakni kualitas tidur klien hipertensi membaik setelah dilakukan terapi bekam

### **Saran**

Bagi klien hipertensi sangat dianjurkan karena dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu terapi bekam basah juga dapat memperbaiki kualitas tidur, melancarkan peredaran darah, membuang racun dan sisa metabolisme serta memperbaiki kualitas hidup.

Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta diharapkan mahasiswa mampu memanfaatkan terapi komplementer bekam basah sebagai salah satu metode pembelajaran dalam pemberian asuhan keperawatan.

Bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan jurnal yang lebih banyak, baik jurnal nasional maupun internasional.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andika, S., Wan, N. D. Dan Riri, N. (2019) Studi Fenomenologi: Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. Setelah Menjalani Terapi Bekam. Jurnal Ners Indonesia. Vol 10.(1).
- Asmadi. (2013). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta. EGC

Buyse D.J, Reynolds C.F., Monk T.H., dan Berman S.R, Kupfer D.J., 1989. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. *Psychiatry Research*

Fatahillah, A., dkk. (2019) Panduan Pengajaran Bekam Perkumpulan Bekam Indonesia (PBI). Jakarta: PBI

Hadis Sohih Ibnu Majjah No 3478 Kemenkes RI. 2014. Hipertensi. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI. 2018. Hipertensi. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.

Majid, B. 2009. *Mujarab! Teknik Penyembuhan Penyakit Dengan Bekam*. Jakarta: PT. Buku Kita.

Majid, Y. A. (2014). Pengaruh Akupunktur Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay. Karya Tulis Ilmiah Strata dua, Universitas Padjajaran, Bandung.

Muflih, dkk. (2019). Tata Laksana Terapi Bekam Sebagai Intervensi Keperawatan Komplementer – Alternatif. Yogyakarta. Modul Latihan

PERKI 2015. *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskuler*. Edisi, Himpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia, Jakarta.

- Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Konsep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
- Raden Surahmat & Nanda Rizki Damayanti (2017). Pengaruh terapi bekam dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah bekam Palembang. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, Th. 49.
- Ratih, D., Joko, T.W. Dan Suratun. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences* 3.(2), Hal. 88-95.
- Ria, M., Wahyudi, W. Dan Zuhrotul, E.Y. A. (2015). Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Posyandu Lansia Desa Sukorambi Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan UNMUH Jember*.
- Ridho, A. A. (2015). *Bekam sinergi (Edisi Penyempurnaan)*. Solo: Aqwam
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Sharaf, A. R. 2012. *Penyakit dan Terapi Bekamnya*. Surakarta. Thibbia.
- Siti, F., Tori, R. & Titi, A. (2015). Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, Volume XI, No. 1.
- Sulidah, A. Y. Dan Raini, D. S. (2016) Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. Volume 4.(1).
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), h.943
- Tumiur, S. (2018) Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2),
- Umar, A.Wadda, (2012). *Bekam Untuk 7 Penyakit Kronis*. Solo. Thibbia.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 38 Tahun 2014 tentang keperawatan. R. jakarta. 2014.
- Yekti, S. (2014). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Gamping Sleman Yogyakarta*. Naskah Publikasi.